

Succesvol trainen: Tips voor optimaal leren

“

Ga je binnenkort deelnemen aan een training en wil je er het meeste uit halen?

Ontdek hoe je je optimaal kunt voorbereiden en succesvol kunt leren met deze praktische tips, gebaseerd op 35 jaar ervaring als docent. Van voorbereiding tot het benutten van pauzes, deze gids helpt je effectief te leren en je doelen te bereiken.



Voor de training:

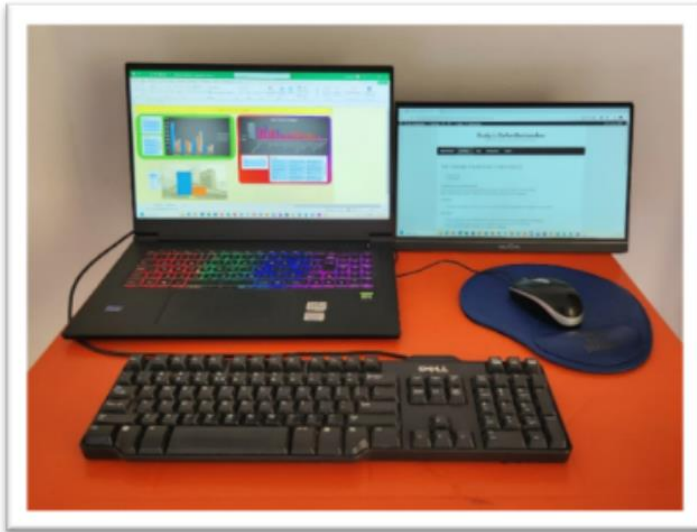
- **Zelfevaluatie:** Controleer wat je al weet over het onderwerp en noteer dit.
- **Leerdoelen:** Bepaal wat je wilt leren en schrijf dit op.
- **Werkgerelateerd leren:** Noteer wat je het beste kunt leren om je werk optimaal te doen.
- **Meld aan je omgeving:** Informeer anderen dat je in training bent en niet gestoord wilt worden. Geef een noodnummer door voor noodgevallen.
 - Het is vervelend voor andere deelnemers en de trainer als je met je smartphone bezig bent.
- **Voldoende slaap:** Zorg voor voldoende slaap; vermoeidheid vermindert je leervermogen aanzienlijk.
 - Onderzoek toont aan dat je minder kennis en vaardigheden opneemt als je onvoldoende hebt geslapen.

Tip 1:

Smartphone: Zet je telefoon uit of op niet storen tijdens de training om je concentratie te behouden en optimaal te kunnen leren.

Tijdens de training:

- **Kom op tijd:** Zorg dat je ruim op tijd aanwezig bent zodat de training op de afgesproken tijd kan beginnen.
 - Gebruik verkeersinformatie en reisapps om je reis tijdig te plannen.
 - Bij BYOD (Bring Your Own Device) en virtuele trainingen, zorg voor voldoende tijd om je apparatuur aan te sluiten en te testen.
 - Voor virtuele trainingen, log minimaal 10 minuten van tevoren in.
- **Mobiele telefoon:** Zet je telefoon uit of op niet storen. Laat hem tijdens de pauzes in je tas of jas.
 - Je concentratie daalt als je telefoon aanstaat of in zicht ligt. Vertel thuis of je collega's waar je bereikbaar bent voor noodgevallen.
 - Gebruik je telefoon niet tijdens pauzes; je brein heeft rust nodig om de leerstof te verwerken.
- **Aantekeningen maken:** Maak aantekeningen met de hand; dit helpt je om de leerstof beter te onthouden.
 - Maak aantekeningen bij voorkeur op papier, bijvoorbeeld in de vorm van een MindMap.

**Tip 2:****Gebruik van hardware bij trainingen:**

Gebruik een los toetsenbord en een losse muis voor efficiënter werken. Heb je een laptop, neem dan een extra toetsenbord en muis mee. Dit zorgt voor sneller werken en minder belasting van je lichaam.

Tip 3**Test hard- en software vooraf:**

Test minimaal een dag van tevoren om problemen te voorkomen. Dit geeft je tijd om hulp te vragen als iets niet werkt, zodat de training soepel kan beginnen.

“

Na de training:

- **Oefentijd plannen:** Reserveer tijd in je agenda om te oefenen. Zelfs dagelijks een kwartier oefenen maakt al veel verschil.
- **Herhaling:** Doorloop regelmatig de oefenstof en je aantekeningen om de nieuwe kennis te verankeren.

Reserveer dagelijks tijd om te oefenen; zelfs een kwartier kan al veel verschil maken.

Virtuele training:

- **Basisvaardigheden:** Zorg dat je voldoende computervaardigheden hebt om een virtuele training te volgen.
 - Bij weinig ervaring, oefen eerst de basisvaardigheden met een docent of collega.
- **Gebruik twee beeldschermen:** Één voor de training en één voor je oefensoftware.
- **Test hard- en software:** Test alle benodigde apparatuur en software minstens een dag van tevoren.
 - Controleer of de computer, beeldschermen, microfoon, camera en software werken. Denk aan een geldige licentie voor de software die je gebruikt.
 - Test de software voor videoconferenties zoals Zoom of Teams.

Samenvatting

Vóór de training:

- Zelfevaluatie en leerdoelen opschrijven.
- Informeer je omgeving over je bereikbaarheid.
- Zorg voor voldoende slaap.
- Test je hard- en software.

Tijdens de training:

- Kom op tijd en voorbereid.
- Zet je mobiele telefoon uit of op niet storen.

Ná de training:

- Reserveer tijd om te oefenen.
- Herhaal de leerstof regelmatig.



Rudy Rensink

Trainer:

- Time- & AandachtsManagement
- MindMapping
- Microsoft Office
- Digital Wellness
- Snellezen

Contact:

www.RudyRensink.nl
Info@RudyRensink.nl
+31 (0)6 53 69 49 39

Veel plezier met de training!